



浜田のモノを買おう！浜田を応援しよう！
BUY 浜田運動

食べてみて 笑顔こぼれる 浜田産

ネギと薄揚げの簡単炒め

調理時間 10分



ネギと薄揚げの簡単炒め

材料(4人分)

青ネギ…3本
うすあげ…1枚
めんつゆストレート
…100cc
みりん…大さじ1

※万能ネギの場合は、1/2～1束を使用

作り方

- 青ネギをざく切りに、うすあげは、縦半分にした後、5mm程度の幅に切っておく。
- 熱したフライパンにうすあげとネギの白い部分を入れ、中火で炒め、少し焦げ目がついたところでネギの青い部分を加える。
- ネギが少ししんなりしてきたところで、めんつゆとみりんを加え、しばらく炒めて汁気が少なくなったら器に盛って出来上がり。

メイン材料（太文字）は浜田産です



浜田のモノを買おう！浜田を応援しよう！
BUY 浜田運動

「BUY 浜田運動」とは、地元のものを買うことで地域内の経済循環をつくり、経済を活性化させることにより、市民の暮らしを向上させる運動です。



浜田のモノを買おう！浜田を応援しよう！
BUY 浜田運動

みんなから 笑顔あふれる 浜田産

シャキシャキ白菜と豚肉のピリカラスープ

調理時間 20分



シャキシャキ白菜と豚肉のピリカラスープ

材料(2人分)

白菜…1/3株
Ⓐ 水…3カップ
Ⓑ 塩…大さじ2
豚肉薄切り…100g
ガラスープ
…小さじ1
Ⓑ 水…3カップ
酒…大さじ1
塩・コショウ…少々
サラダ油…大さじ1/4
ラー油…少々

作り方

- 白菜は5cmの長さに切り、芯はタテ5mm幅、葉はタテ1cm幅の棒状に切る。ボウルにⒶと白菜を加えて混ぜ、軽く重しをして10分おき、ザルに上げて水気をしぼる。
- 豚肉は1cm幅に切る。鍋にサラダ油を熱し豚肉を炒め、肉の色が変わったらⒷを加えて煮る。煮立ったら弱火にしてアグを取り、フタをして5分ほど煮る。
- 白菜を入れて弱火で2分ぐらい煮込み、塩・コショウで味を調整、好みでラー油をふり、器に盛る。

メイン材料（太文字）は浜田産です



浜田のモノを買おう！浜田を応援しよう！
BUY 浜田運動

「BUY 浜田運動」とは、地元のものを買うことで地域内の経済循環をつくり、経済を活性化させることにより、市民の暮らしを向上させる運動です。

 浜田のモノを買おう！浜田を応援しよう！
BUY 浜田運動

カブのミルク煮



地産地消 みんなで育む 浜田の未来

調理時間 20分

カブのミルク煮

材料(4人分)

中カブ…4個
コンソメ(固形)…1個
水…200cc
牛乳…200cc
粗挽き塩胡椒…適宜

作り方

- ① カブは茎葉を残さず切り落とし、皮をむいて、6~8等分のくし切りに。茎葉は付け根から2cmのところから切り落とし、細かく刻む。
- ② 鍋に水を入れ、切ったカブをすべて入れ火にかける。
- ③ 沸騰してたらコンソメを入れ、弱火で煮込む。カブが柔らかくなったら牛乳を入れ、さらに少し煮込む。
- ④ 粗挽き塩胡椒で味を整え、器に盛って出来上がり。

メイン材料（太文字）は浜田産です



浜田のモノを買おう！浜田を応援しよう！
BUY 浜田運動

「BUY 浜田運動」とは、地元のものを買うことで地域内の経済循環をつくり、経済を活性化させることにより、市民の暮らしを向上させる運動です。

 浜田のモノを買おう！浜田を応援しよう！
BUY 浜田運動

カレイのさっぱり煮



地元産 みんなで買って 元気な浜田

調理時間 20分

カレイのさっぱり煮

材料(5人分)

カレイ…2尾と半分
酒…2カップ
水…2カップ
醤油…100cc
みりん…1カップ
生姜…50g
梅干し…1個
柚子の絞り汁…小さじ1
柚子の皮…適量
青葱…20g

作り方

- ① カレイの鱗をとり、頭を落とす。内臓を取り除く。
- ② きれいに洗う。半分に切る。上面に飾り包丁をする。
- ③ 鍋に酒、水、醤油、みりんを入れる。カレイを並べ入れる。千切り生姜、梅干し、柚子の絞り汁を加える。火をつけ煮る。沸騰したら中火にする。落としぶたか鍋のふたをする。
- ④ 青葱を小口切りにする。
- ⑤ 柚子の皮を1cmぐらいの千切りにする。

出展元／©山陰浜田港お魚料理教室(2017年)
管理栄養士 長野操子先生

メイン材料（太文字）は浜田産です



浜田のモノを買おう！浜田を応援しよう！
BUY 浜田運動

「BUY 浜田運動」とは、地元のものを買うことで地域内の経済循環をつくり、経済を活性化させることにより、市民の暮らしを向上させる運動です。



浜田のモノを買おう！浜田を応援しよう！

BUY 浜田運動

浜田産 みんなで食べて 笑顔100BUY

バトウのチーズ味フライ



調理時間 20分



浜田のモノを買おう！浜田を応援しよう！

BUY 浜田運動

浜田産 海と山からの おくりもの

アンコウ鍋



調理時間 40分



バトウのチーズ味フライ

材料(6人分)

バトウ…1尾	【タルタルソース材料】
塩、こしょう、酒…適宜	絹ごし豆腐…50g
パン粉…適宜	マヨネーズ…50g
サラダ油…適宜	酢、砂糖、塩こしょう …好みで
レタス	玉ねぎ…20g
キャベツ	黄バブリカ…20g
スナップエンドウ	赤バブリカ…20g
トマト	パセリ…少々
小麦粉…50g	水…80cc
Ⓐ 粉チーズ…大さじ3	らっきょう…6個

作り方

- ① バトウを3枚におろす。塩・こしょう・酒を振る。
- ② ①に小麦粉を軽くつける。
- ③ ポウルにⒶを入れて衣を作る。
- ④ ②に③をつけ、パン粉をつけて油で揚げる。
- ⑤ タルタルソースを作る。

出展元／©山陰浜田港お魚料理教室(2015年)
管理栄養士 長野操子先生

メイン材料（太文字）は浜田産です



浜田のモノを買おう！浜田を応援しよう！
BUY 浜田運動

「BUY浜田運動」とは、地元のものを買うことで地域内の経済循環をつくり、経済を活性化させることにより、市民の暮らしを向上させる運動です。

アンコウ鍋

材料(4人分)

アンコウ切り身…800g	① アンコウの切り身を熱湯で湯引きし、流水でヌメリを取る。
豆腐…1丁	② 豆腐・白菜・えのき茸などの具材をお好みの大きさに切る。
白菜…5~6枚	③ 鍋にⒶを入れ火にかける。
えのき茸…1株	④ アンコウと豆腐・白菜・えのき茸・長ねぎを入れアツを取りながら煮込む。
長ねぎ…1本	⑤ 具材がやわらかくなったら春菊を加える。
春菊…1束	
水…1600cc	
味噌…大さじ4	
だし(顆粒)…大さじ2	
Ⓐ 醤油…100cc	
みりん…大さじ4	
酒…大さじ2	

作り方

出展元／山陰浜田港四季のお魚の冊子より

メイン材料（太文字）は浜田産です



浜田のモノを買おう！浜田を応援しよう！
BUY 浜田運動

「BUY浜田運動」とは、地元のものを買うことで地域内の経済循環をつくり、経済を活性化させることにより、市民の暮らしを向上させる運動です。

 浜田のモノを買おう！浜田を応援しよう！
BUY 浜田運動

食べてみて 笑顔こぼれる 浜田産

イカめし



調理時間 50分

イカめし

材料(7人分)

マイカ小…7杯
米…1/4カップ
もち米…1/4カップ
みりん…1/4カップ
Ⓐ 薄口醤油…1/4カップ
酒…1/4カップ
水…3カップ
だし昆布
爪楊枝

作り方

- ① イカの足と内臓を取り、皮をむき水洗いする。
- ② もち米と米を合わせ、といだ後水切りをする。
- ③ イカの中に1/3程度米を入れ、口を爪楊枝で止める。
- ④ 鍋にだし汁を入れて煮立て、Ⓐを入れ、③のイカと数粒の米を入れて中火で30分位煮る。
- ⑤ ④に入れた米粒が柔らかくなったら出来上がり。

出展元／©山陰浜田港お魚料理教室(2015年)
管理栄養士 長野操子先生

メイン材料（太文字）は浜田産です



浜田のモノを買おう！浜田を応援しよう！
BUY 浜田運動
「BUY浜田運動」とは、地元のものを買うことで地域内の経済循環をつくり、経済を活性化させることにより、市民の暮らしを向上させる運動です。

 浜田のモノを買おう！浜田を応援しよう！
BUY 浜田運動

地元産 みんなで買って 元気な浜田

ブリの照り焼き



調理時間 25分

ブリの照り焼き

材料(7人分)

ブリの切り身…7切れ
小麦粉…適宜
油…適宜
Ⓐ 醤油…大さじ4
酒…大さじ2
みりん…大さじ4
砂糖…大さじ1

作り方

- ① ブリの切り身に軽く塩を振る。キッチンペーパーで水気をふき取り、小麦粉をつける。
- ② Ⓢを合わせておく。
- ③ フライパンに油をひき、①を焼く。8分目くらいに焼けたら②をまわし入れ、少し煮る。

出展元／©山陰浜田港お魚料理教室(2016年)
管理栄養士 長野操子先生

メイン材料（太文字）は浜田産です



浜田のモノを買おう！浜田を応援しよう！
BUY 浜田運動
「BUY浜田運動」とは、地元のものを買うことで地域内の経済循環をつくり、経済を活性化させることにより、市民の暮らしを向上させる運動です。